

房  
総

# 大地のめぐみ



BOSO

VEGETABLES & FRUITS

FAMILY

HEALTHY LIFE

No. 14 人 参



絵手紙アートのワンポイントレッスン 墨で人参の輪郭を描いた後に、黄色を下塗りしてからオレンジ色を重ねると、いい色あいになります。兎人形を脇役に。（絵と文・土屋淑子）

# セリ科の根菜・人参

## 人参のふしご

### 世界中の温帯で広く栽培

鮮やかなオレンジ色で料理を引き立てる人参。セロリやパセリと同じセリ科の植物で、根菜(地下の根や茎を食べる野菜)の仲間です。世界中で栽培され、数多くの品種があります。根の色や長さ、太さはさまざまですが、大きく分けると細長い東洋系と、太く短い西洋系があります。国内ではオレンジ色の西洋系が主流です。人参特有のにおいを押さえた品種が多く、千葉県内の主な品種は「向陽二号」や「愛紅」など。長さは約15～20cmです。病気に強く、大きさがよくそろう点が特徴です。



深い切れ込みがある人参の葉

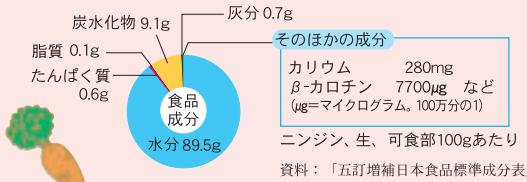


人参の花。白い小さな花が群がって咲き、傘を開いたように見えます

ほかに、人参の栄養に注目した $\beta$ -カロテンを多く含む品種も栽培されています。甘みが強くサラダやジュースにも向いています。

### ビタミンAに変わるカロチン

人参は根菜では珍しく鮮やかなオレンジ色をした緑黄色野菜です。これはカロテノイド色素の一種であるカロチン類が多く含まれているからで、その量は野菜の中ではトップクラス。カロチン類には $\alpha$ -カロチン、 $\beta$ -カロチン、クリプトキサンチンなどがあり、これらは体の中でビタミンA



### 日本一の生産地

千葉県の人参産出額は全国1位。トンネル栽培の春夏人参は冬に種をまいて6月頃に収穫、露地栽培の秋冬人参は夏に種を

まいて12月頃から翌年3

月頃まで収穫します。人

参は比較的寒さに強い上に、

土の中で直接寒さに当た

らずに冬を越します。春

夏人参は船橋市や習志野

市などの京葉地域で、秋

冬人参は印旛地域や山武地域で主に栽培されています。



トンネル栽培

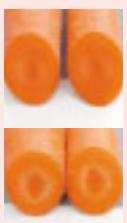


葉の付け根をつまんで  
引き抜く収穫機

### 人参はどこからきたの？

人参の原産地は中央アジアのアフガニスタンとみられ、そこから東西に分かれて東洋系と西洋系とに発達してきたと考えられています。江戸時代に中国を経て日本へ伝わったのはまず東洋系で、その後明治時代に多くの西洋系がアメリカやフランスから伝わり、広く普及しました。

に変わります。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保つ作用があります。細菌やウイルスに対する抵抗力を高めるので、風邪の季節には最適な野菜です。カロチンは油に溶けやすいため、ソテーやきんぴら、炒めものなどにすると効果的。



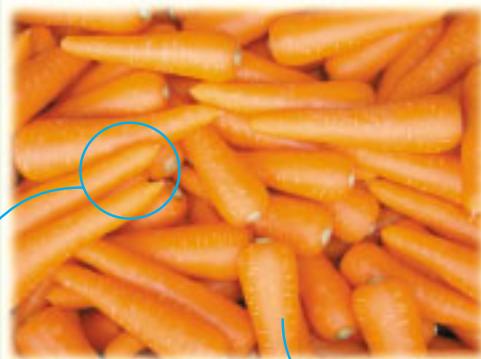
$\beta$ -カロチンを多く含む品種  
(上)は、一般的の品種(下)に比べて芯まで濃いオレンジ色

### 生で食べる時はひと工夫

人参に含まれる酵素アスコルビナーゼはビタミンCを壊す作用があります。この酵素は熱と酸に弱いので、サラダなど生で食べる場合はドレッシングをかけたり、ジュースを作るならばレモン汁などを加えるとよいでしょう。

## 選び方と保存方法

★オレンジ色が濃いもの（一般的に、濃いものの方がカロチンが含まれる量が多くなります）



★先端までよく太っているもの

★皮につやがあり、  
みずみずしいもの

### 乾燥に気をつけ、冷蔵庫へ

乾燥を防ぐためポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。購入した袋の中で蒸れいたら、水気を拭き取っておくと長持ちします。使い残した場合は、断面をラップでぴったりと覆ってから、冷蔵庫に入れましょう。

## 京都の冬の味覚 金時人参 売時記

濃い紅色をした金時人参は関西以西で根強い人気がある人参です。柔らかく甘みが強いのが特徴です。長さは30cmほど。国内で栽培されている唯一の東洋系品種で、「京人参」とも呼ばれています。

旬は冬で、くわいや海老芋などとともに、京都のおせち料理には欠かせない野菜です。

煮しめ、なます、雑煮などに美しい彩り

を添えます。金時人参にはトマトなど

にも含まれるリコピンという色素

が多く含まれているため、鮮や

かな紅色をしています。



## 産地情報 大生産地でフェア開催

県西北部の船橋市は、宅地化や都市化が進んだ京葉地域にありながら、全国有数の春夏人参の生産地です。トンネル栽培が広く普及し、収穫期は5月下旬から7月中旬。平成19年6月、産地を広く宣伝して消費の拡大を図ろうと「第1回船橋にんじんフェア」が開かれ、品評会(写真)や料理コンテスト、ジュースの試飲などでございました。来年度も同様のイベントが行われる予定です。



## 体験工房

### 人参の収穫

体験場所(体験期間)/お問い合わせ先・ホームページ

有野実苑オートキャンプ場 (11~12月)	山武市板中新田224 TEL.0475-89-1719 <a href="http://www.arinomi.co.jp">http://www.arinomi.co.jp</a>
成田ゆめ牧場 (1~2月頃)	成田市名木730 TEL.0476-96-1001 <a href="http://www.yumebokujo.com">http://www.yumebokujo.com</a>

※作柄によっては変更される場合もありますので、事前にご確認ください。

## 人参ミニデータ

平成17年

千葉県産出額／144億円 全国順位1位(24.5%)

県内の主な産地(平成18年、作付面積順)

●富里市(19.2%) ●八街市(18.2%) ●山武市(10.6%)

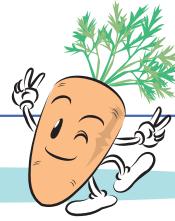
( )内は占有率

## みどりのマーケット JA山武都市 緑の風 山武店

■山武市埴谷1877-1  
TEL.0475-80-9180  
<http://www.ja-sambugunshi.or.jp/>



営業時間／10:00～18:00  
休業日／火曜日(6、7月は無休)  
交通／山武市役所山武支所から徒歩約3分。さんぶの森公園向かい



文・写真／園芸研究家・多田 隆

人参づくりの決め手は、種まきの適期を逃さないこと(栽培力レンダー参照)と、種を一齊に発芽させることで、株揃いが良くなります。

### ①種まきの準備

プランターは長方形で深さ15cm以上、横幅18cm、長さ60cmが扱いやすく一般的です。用土は畑土(肥沃な露地畠の土)が最適ですが、手に入らなければ市販の黒土を使用。種まきの15~20日前に、用土をよく混ぜ合わせ、プランターに詰めておきます。肥料が土によくじみ、用土も適度な硬さに落ち着きます。

◎用土(上記プランター1つ分)

畑土(または黒土)12ℓ

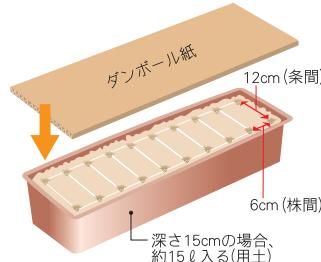
完熟堆肥3ℓ

苦土石灰12g

有機配合肥料52.5g(または低度化成肥料37.5g)

### ②種まき

条間は12cm、株間は6cmとし(図参照)、指先で深さ0.5cmの播き穴をつくり、種を4~5粒入れて土で覆ります。発芽するまでは乾燥やタ立から種を守るために、段ボール紙を乗せておくと発芽がよく揃います。



### ③間引き

1回目は本葉2枚目が開いた頃に1か所2本残し、2回目は本葉4枚の頃に、葉の形や色、草丈などがよく揃った株を1本残します。

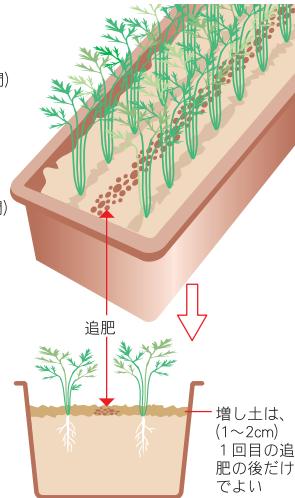


1回目の間引き後の様子

### ④追肥と増し土

2回目の間引き後2~3日すると株元がガッチャリとしてくるので、1回目の追肥※です。有機配合肥料を条間へ10g前後まき、用土の残りで1~2cm増し土します。以後20~30日ごとに2回目、3回目の追肥をしますが、増し土はしません。(3回目の追肥は葉色が濃い緑色であればやめるか、減量します。)

※追肥(ついひ) 作物の生育の途中で必要に応じて与える肥料。



たり枯れてくるので、株元を押さえながら隨時とります。こうすることで病気や害虫を早く発見でき、予防効果も高まります。



古葉かき前(写真右半分)と古葉かき後(写真左半分)。1株当たり健全な葉が5枚程度残っていれば十分です

### ⑤古葉かき

10月上・中旬頃になると、下の方の葉が色あせて黄色くなっ

### ⑥収穫

12月に入ると、根の肥大はほぼ完了。2~3月頃まで随時収穫できます。



#### ★病害虫対策

病気は根の肥大が始まる9~10月にかけて注意しましょう。葉の周りや葉柄に見られる黒褐色の斑紋は、黒葉枯病や黒斑病です。殺菌剤を散布します。害虫は芯の部分や若い葉に、ゴマ粒くらいの緑色の幼虫が群れていればアブラムシ、緑色で黒と黄の横しま模様の幼虫はキアゲハ、灰褐色で背中に黄色い三本すじがあればハスモンヨトウです。見付け次第捕ります。

### 栽培カレンダー

作付時期	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
作付例(作業の目安)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

取材協力／千葉県農業総合研究センター畑作園芸研究室 写真提供／千葉県農業総合研究センター畑作園芸研究室 千葉県山武農林振興センター  
千葉県東葛飾農林振興センター JA市川市船橋経済センター 京都府農業総合研究所 JA山武都市 写真参考／『決定版 京野菜を楽しむ』(淡交社)ほか

2007.11(次回発行／2007年12月25日)